

MTV Heide - Lauftreff - Marathontraining 2018

Trainingsplan für Lange Strecken bis zum Hamburg-Marathon 2018

Tag	Datum	Zeit	Laufstrecke	Distanz	Ort	Treffpunkt	L.-Nr.	Verpflegung / Hinweise
Montag	12.02.2018	18:00	Dusenddüwelswarf	20 km	Heide, Am Sportplatz 12	MTV-Stadion	1	
Sonntag	18.02.2018	09:00	Heide und Umgebung	27 km	Heide, Am Sportplatz 12	MTV-Stadion	2	Helma und Volker
Sonntag	25.02.2018	09:00	Heide WKK	25 km	Heide	Westküstenklinikum Heide - P	3	Ralph
Samstag	03.03.2018	12:30	Husum - Marathon - W	42 km	Husum	Jahnsportplatz		Wettkampf
Sonntag	04.03.2018	09:00	Ketelsbüttel	25 km	Heide, Am Sportplatz 12	MTV-Stadion	4	Brigitte
Samstag	10.03.2018	14:00	KM Crosslauf Burg - W	KM Cross	Burg/Dithm.	Aussichtsturm		Wettkampf - KM und 3. Cross
Sonntag	11.03.2018	09:00	Fedderingen - Stelle-W.	27,5 km	Heide	Ostroher Weg 57	5	Eberhard Schauwienold
Sonntag	18.03.2018	09:00	Nordhastedter Runden	17/22/25/27 km	Nordhastedt	Parkplatz Hohenhain	6	Doris und Wolfgang
Sonntag	18.03.2018	10:00	36. Sylt - Lauf - W	33 km	Sylt	Hörnrum		Wettkampf
Sonntag	25.03.2018	09:00	35. Frühlingslauf - W	11 km	St. Michaelisdonn	Realschule, Am Sportplatz		Wettkampf
Montag	26.03.2018	18:00	Dusenddüwelswarf	20 km	Heide, Am Sportplatz 12	MTV-Stadion	7	
Freitag	30.03.2018	09:00	NOK-Lauf - Karfreitag	29 km	Bunsoh	Quellenbad Bunsoh	8	Ralph
Montag	02.04.2018	09:00	- Ostermontag	25 km			9	
Sonntag	08.04.2018	09:00		25/30 km			10	
Sonntag	08.04.2017	10:45	38. Halbmarathon - W	21,1 km	Berlin	Karl-Marx-Allee, Alexanderplatz		Wettkampf
Sonntag	08.04.2018	10:45	Hannover Marathon - W	21,1 km	Hannover	Neues Rathaus		Wettkampf - DM Halbmarathon
Sonntag	15.04.2018	09:30	LM 5/10 km - W	10 km/LM	Kiel - Altenholz	Altenholz, Klausdorfer Str. 78 b		Wettkampf - LM
Sonntag	15.04.2018	10:00	10. Elbelauf - W	21,1 km	Brunsbüttel	Schwimmbad am Ulitzhörn	11	Wettkampf
Sonntag	22.04.2018	09:15	30. Stadtlaf Eckernf. - W	10 km	Eckernförde	Rathausmarkt		Wettkampf
Samstag	28.04.2018	14:00	Trimm-Trab ins Grüne	10 km	Heide, Am Sportplatz 12	MTV-Stadion		Bitte für das Büffett mitbringen
Sonntag	29.04.2018	09:00	Hamburg-Marathon - W	42 km	Hamburg	Messehallen		HH - Marathon

MTV Heide - Lauftreff : - W = Wettkampf

rot = Meisterschaften (KM, LM, DM)

Infos und

Helma Sprenger,
Egenhard Busack,
Ralph Benz,

Kontaktadressen:

Eichendorffstr. 5, 25746 Heide,
Westerlandstr.10, 25704 Epenwörden,
Birkenweg 3, 25746 Lohe-Rickelshof,

Tel: 0481-68258, E-mail: helma-sprenger@t-online.de
Tel: 04832-3541, E-mail: egenhard@t-online.de
Tel: 0481-4212027, E-mail: ralph@benz.sh

